

เข้าถึงแก่นของอารมณ์ เข้าใจแก่นความรู้ เพื่อพัฒนาสู่ความสุขและความสำเร็จ



พิมพ์ครั้งที่ ๑๐

จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่สติและปัญญา

นายแพทย์เอกตศักดิ์ เดชคง

ผู้เขียน ความฉลาดทางอารมณ์

วิถิแห่งการคลายเครียด ชาลวกน้ำร้อน และ ลอกเปลือก เลือกแก่น

| | | |
|-----|-------------------------|-----|
| ๑๓๖ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๓๖ |
| ๑๓๗ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๓๗ |
| ๑๓๘ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๓๘ |
| ๑๓๙ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๓๙ |
| ๑๔๐ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๐ |
| ๑๔๑ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๑ |
| ๑๔๒ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๒ |
| ๑๔๓ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๓ |
| ๑๔๔ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๔ |
| ๑๔๕ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๕ |
| ๑๔๖ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๖ |
| ๑๔๗ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๗ |
| ๑๔๘ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๘ |
| ๑๔๙ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๔๙ |
| ๑๕๐ | เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ | ๑๕๐ |

สารบัญ

คำนำจากสำนักพิมพ์

คำนำจากผู้เขียน

ภาค ๑ "ความเป็นจริง"

| | | |
|-----|-----------------------|-----|
| ๑๕๑ | ปัญหาที่เปลี่ยนไป | ๑๕๑ |
| ๑๕๒ | ความฉลาดที่ไม่พอเพียง | ๑๕๒ |
| ๑๕๓ | ไอคิวบออะไรแก่เรา | ๑๕๓ |
| ๑๕๔ | หลากหลายแนวคิด | ๑๕๔ |
| ๑๕๕ | ไอคิวคืออะไร | ๑๕๕ |

| | |
|------------------------------|----|
| อีควนั้นสำคัญอย่างนี้ | ๔๐ |
| ความสุข-ความสำเร็จ | ๔๕ |
| สมองของอีคว | ๕๐ |
| สรีรวิทยาของอีคว | ๕๔ |
| อีควของนักเรียนไทย | ๕๘ |
| อีควในรูปแบบการศึกษาใหม่ | ๖๓ |
| อีควในพุทธธรรม | ๖๗ |
| จากรับฟังสู่การคิดเอง | ๗๒ |
| เติมศักยภาพด้วย ๓ องค์ประกอบ | ๗๘ |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| ภาค ๒ "ดี" | ๘๓ |
| อดเปรี้ยวไว้กินหวาน | ๘๔ |
| ปัญหาของศีลธรรมชั้น ๒ | ๙๒ |
| จากรับรู้สู่ความเข้าใจ | ๙๖ |
| คิดดี ทำดี คาดหวังในสิ่งดี | ๑๐๔ |
| รู้ใช้ชีวิต ต้องรู้ระเบียบวินัย | ๑๐๘ |
| อิทธิบาทคือรากฐานสู่ความสำเร็จ | ๑๑๓ |

| | |
|---------------------------|------------|
| ภาค ๓ "มีคุณค่า" | ๑๑๙ |
| สติ สิ่งที่ต้องมีอยู่เสมอ | ๑๒๐ |
| สติในธรรมชาติ | ๑๒๓ |
| สติในการมุ่งสู่จุดหมาย | ๑๒๙ |
| อิสรภาพและความรับผิดชอบ | ๑๓๔ |
| สตินำไปสู่สมาธิ | ๑๓๙ |

ภาค ๔ "มีความสุข"

๑๕๕

| | |
|--|-----|
| สุขง่าย กระบวนทัศน์ใหม่ของความสุข | ๑๕๖ |
| อารมณ์ที่ขัดแย้ง | ๑๕๗ |
| ตรวจสอบ ประเมิน ปรับปรุง มุ่งสู่ความสำเร็จ | ๑๕๘ |
| มาผ่อนคลายความตึงเครียดกันเถิด | ๑๖๓ |
| รู้แก้ปัญหา | ๑๖๙ |
| จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่สติและปัญญา | ๑๗๓ |

เกี่ยวกับผู้เขียน

๑๘๑

เอกสารอ้างอิง

๑๘๓

พนพณมกคกคคกคค

๒๐